

TIEDÄ JA TOIMI

Kansallinen lihavuusohjelma haastaa kunnat lihavuuden ehkäisyyn

Kansallinen lihavuusohjelma haastaa päättäjät, kunnat, terveydenhuollon ammattilaiset, kansanterveys- ja liikuntajärjestöt sekä kaupan, teollisuuden ja median yhteistyöhön toteuttamaan ohjelmassa esitettyjä väestön lihavuutta ehkäiseviä ja terveyttä edistäviä toimenpiteitä.

Lihavuus on kansanterveydellinen haaste

Elintason nousu, elinympäristön ja elintapojen muuttuminen ovat vaikuttaneet ylipainoisuuden ja lihavuuden yleistymiseen. Ruumiillisen työn ja arkiliikunnan väheneminen, istuva elämäntapa sekä jatkuvasti saatavilla oleva liiallinen tai epäterveellinen ruoka lisäävät lihomisriskiä.

Lihavuus on yhteydessä lukuisiin sairauksiin, kuten

- tyypin 2 diabetekseen
- kohonneeseen verenpaineeseen
- rasva-aineenvaihdunnan häiriöihin
- sydän- ja verisuonisairauksiin
- tuki- ja liikuntaelinsairauksiin
- useisiin syöpätauteihin sekä
- syömishäiriöihin, kuten ahmintahäiriöön

Lihavuus maksaa

Lihavuus aiheuttaa yhteiskunnalle vuosittain arviolta noin 330 miljoonan euron kokonaiskustannukset. Valtaosa kuluista muodostuu vuodeosastohoitopäivistä, lääkemenetelmistä ja työkyvyttömyyseläkkeistä.

**Väestön lihomisen pysäyttämällä ja kääntämällä laskuun on terveys-
hyötyjen lisäksi merkittäviä taloudellisia vaikutuksia.**

Lihavuuden ehkäisy osaksi kunnallista päätöksentekoa ja toimintaa

- Huomioidaan terveys ja hyvinvointi sekä arvioidaan terveysvaikutukset kaikessa päätöksenteossa, taloussuunnittelussa ja hallinnonalojen välisessä toiminnassa.
- Määritellään terveyden edistämisen ja lihavuuden ehkäisytoimien johtaminen, vastuutahot, rakenteet ja hoitoketjut.
- Lisätään hallintorajat ylittävää yhteistyötä suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa.
- Taataan riittävät resurssit, koulutus ja osaaminen perusterveydenhuoltoon ja erityisesti lasten, nuorten ja perheiden ehkäiseviin palveluihin - huomioiden ravitsemukseen ja liikuntaan erikoistuneet ammattihenkilöt.

Lihavuus laskuun

Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta



OHJELMAN PÄÄTAVOITTEET

- Entistä harvemmasta lapsesta ja nuoresta kasvaa lihava aikuinen.
- Entistä harvempi lihoo aikuisiässä.
- Väestöryhmien väliset erot lihavuuden yleisyydessä kaventuvat.
- Lihavuuteen liittyvien sairauksien suhteen korkeassa riskissä olevat laihtuvat tai eivät liho edelleen.

FAKTAT

- Kaksi kolmesta työikäisestä miehestä ja puolet naisista on vähintään ylipainoisia.
- Joka viides aikuinen on lihava.
- Noin joka kymmenes leikki-ikäinen ja joka viides kouluikäinen on ylipainoinen.



- Varmistetaan, että terveydenhuollon ammattilaiset tuntevat eri-ikäisten ravitsemukseen, liikuntaan ja painonhallintaan liittyvät suositukset ja että niiden käytöstä on tehty työpaikkakohtaiset sopimukset sekä järjestetty perehdytys.
- Terveydenhuollon palveluissa tunnistetaan järjestelmällisesti riskienkilöt sekä suunnitellaan hoito ja elintapaohjaus kokonaisvaltaisesti.
- Lihavuus ja ylipaino otetaan aktiivisesti puheeksi ja mini-interventiota tarjotaan kaikissa kohtaamisissa perusterveydenhuollossa ja erikoissairaanhoidossa.
- Tehostetaan elintapaohjausta ja tarjotaan kattavaa palveluvalikkoa elintapamuutosten tueksi.



Terveellisiä ruokavalintoja tukevat toimet

- Edistetään terveellistä joukkoruokailua ja varmistetaan ruoan ravitsemuksellinen laatu päivähoitossa, kouluissa ja oppilaitoksissa sekä työpaikoilla.
- Kouluruokailua kehitetään laaja-alaisena yhteistyönä, jossa ovat mukana oppilaiden, vanhempien, opetushenkilöstön, kouluterveydenhuollon sekä kouluruokailusta vastaavien tahojen lisäksi myös päätöksentekijät.
- Päivähoitossa ja kouluissa lisätään lasten osallisuutta ruokailun suunnitteluun, ruoan valmistukseen ja tarjoiluun.

Liikuntaa edistäviä toimia

- Huomioidaan liikunnan edistäminen päätöksenteossa ja yhdyskuntasuunnittelussa: kevyen liikenteen väylät, lähiliikuntapaikat, päiväkotien ja koulujen ympäristöt sekä piha-alueet.
- Huomioidaan suunnittelussa ratkaisut, jotka edistävät työpaikkaliikuntaa ja työmatkaliikuntaa.
- Perustetaan motivoivia, monipuolisia liikuntamahdollisuuksia ja matalan kynnyksen liikuntapalveluja, -ryhmiä ja -kerhoja, jotka ovat kaikkien saatavissa ilmaiseksi tai kohtuuhinnalla.
- Tehostetaan yhteistyötä terveydenhuollon, liikuntatoimen, järjestöjen ja urheiluseurojen välillä muun muassa kerhotoiminnan järjestämiseksi ja toimintaan ohjaamiseksi.

Lapsia ja nuoria tukevat toimet

- Äitiys- ja lastenneuvoloiden sekä koulu- ja opiskeluterveydenhuollon terveystarkastukset ja -neuvonta järjestetään valtioneuvoston asetuksen (VNA 338/2011) mukaisesti koko perheen hyvinvointi huomioiden. Huomioidaan erityistä tukea tarvitsevat lapset, nuoret ja lapsiperheet.
- Lastenneuvoloissa sekä koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa otetaan käyttöön kasvunseurantaan sekä elintapa-arviointiin ja -ohjaukseen soveltuvia, toimiviksi todettuja työkaluja.
- Kehitetään kaikista päiväkodeista ja kouluista terveyttä edistäviä.

Lihavuusohjelmassa keskitytään terveellistä ravitsemusta ja liikuntaa edistäviin toimiin. Ne ovat kaikissa ikäryhmissä tärkeitä terveyden ja toimintakyvyn edistämiseksi ja ylläpitämiseksi.

Lisää tietoa:

- Kansallinen lihavuusohjelma www.thl.fi/lihavuusohjelma
> Lihavuusohjelman tarkistuslistat
- Suomalaisten lihavuus ennen ja nyt. Tutkimuksesta tiiviisti 4, THL 2012
- FINRISKI-tutkimus www.thl.fi/finriski
- Lasten ja nuorten terveysterveystutkimus (LATE) www.thl.fi/lastenterveysseuranta

Päivi Mäki
Kehittämispäällikkö
Kansallisen lihavuusohjelman koordinaattori

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
puh. 029 524 8612
sähköposti
etunimi.sukunimi@thl.fi

